



## Sport-études ski de fond



### Qu'est-ce que le programme de Sport-études en ski de fond?

Notre programme Sport-études, fédéré par Ski de fond Québec, s'adresse aux élèves-athlètes ou aux élèves désirant développer leur plein potentiel. Il permet de concilier réussite scolaire et entraînement de haut niveau dans un contexte équilibré grâce à un horaire adapté. Très rapidement, les élèves-athlète comprennent que le ski de fond est un sport complet autant au niveau de l'endurance que musculaire. Grâce à ses divers bienfaits, ce sport devient une passion et même un véritable mode de vie !

Les entraînements s'effectuent majoritairement en plein air, à raison de deux heures par jour; ski sur neige, ski à roulettes sur terrain asphalté, musculation en plein air ou en salle, course en montagne, cyclisme, etc. Des sorties en kayak, en patins ou à vélo de route et de montagne s'insèrent à l'occasion pour encore plus de plaisir en gang! Bref, ceux qui s'inscrivent deviennent vite dépendant de l'hormone du bonheur (endorphine) sécrétée à bloc pendant les entraînements! L'étude et les devoirs se font beaucoup mieux après une séance!

Le Sport-études ski de fond, c'est un petit groupe d'étudiants tissé serré qui s'entraide, s'encourage et se motive à se dépasser au niveau personnel. La symbiose entre tous les membres du groupe est palpable, surtout lors des compétitions où les émotions sont au rendez-vous. Le Sport-études ski de fond c'est aussi un entraîneur renommé qui a fait ses preuves et qui fait toute la différence dans la vie des athlètes du groupe. Grâce à lui, les athlètes bénéficient de son expertise au niveau technique ainsi que de son immense bagage de vie si inspirant.

*\*Ce programme, reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec, offre un soutien financier et les élèves-athlètes sont admissibles, le cas échéant, à la mesure d'aide à la pension du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Les élèves provenant de l'extérieur peuvent donc s'inscrire au programme Sport-études et être hébergé dans une famille de la région en bénéficiant d'une aide financière.*



## Un programme qui porte fruit

Un ancien élève du programme du Sport-études connaît actuellement une progression sans précédent. **Olivier Léveillé**, athlète ayant participé au programme Sports-études durant cinq ans à l'école La Ruche, a fièrement représenté le Club de ski de fond Orford lors des derniers **Jeux olympiques de Beijing** à l'âge de 21 ans.

D'autres athlètes se sont aussi démarqués en décrochant différents titres dont l'or aux Championnats canadiens! Petite cohorte mais grand succès!



## Des expériences pour toute une vie

Chaque année, un camp d'entraînement est offert en option aux athlètes du Sport-études. Ce camp est proposé en début de saison afin de favoriser un entraînement sur neige et les élèves-athlète auront l'opportunité de skier sur un glacier en Autriche et dans un tunnel de neige en Allemagne. Un voyage inoubliable, une expérience hors du commun.

De plus, comme certaines compétitions ont lieu à l'extérieur de la région, le Club de ski de fond Orford s'occupe de la logistique du transport, du logement et de l'entretien des skis.

## Que disent les étudiants actuels?

*« Il y a un bel esprit d'équipe. »*

*« C'est vraiment cool de voyager et voir plein de coins de pays! »*

*« Le coach est vraiment WOW. Il respecte notre rythme et il est vraiment motivé à nous aider quand on veut performer. »*

*« C'est un super sport qui nous permet d'aller au maximum de nos capacités. »*

*« Nos cours finissent tous les jours à 14h. Après, c'est l'entraînement! Ça finit bien la journée! »*

*« On apprend beaucoup de trucs pour améliorer notre technique et nos performances »*



**Inscris-toi en Sport-études ski de fond dès aujourd'hui!**

Pour plus d'information ou si vous avez des questions, veuillez contacter : [Gilles Lefebvre ami-ghil@hotmail.com](mailto:Gilles.Lefebvre@ami-ghil@hotmail.com)

 [facebook.com/skidefondorford](https://www.facebook.com/skidefondorford)

[www.skidefondorford.qc.ca](http://www.skidefondorford.qc.ca)